

Consejo de salud: Qué es la salud digestiva

¿Por qué es importante la salud digestiva?¹

La digestión es imprescindible para la vida; proceso de descomponer los alimentos para que los nutrientes y la energía puedan distribuirse por todo el cuerpo. Cada uno de los órganos de nuestro aparato digestivo desempeña una función importante. Cuando uno de ellos está “fuera de sintonía”, es posible que aparezcan molestias gastrointestinales.

Factores que podrían afectar la salud digestiva:²

- **Dieta:** el azúcar y los alimentos de la dieta occidental podrían desencadenar síntomas, y es posible que los aditivos alimentarios, como el aspartamo y la sacarina, causen alteraciones.
- **Medicamentos:** muchos medicamentos podrían afectar a nuestra salud digestiva y los antibióticos podrían alterar la flora normal y provocar diarrea.
- **Consumo de tabaco:** el tabaco podría provocar inflamación intestinal y afectar a la flora normal.
- **Estrés:** el cerebro y el intestino comparten una vía de comunicación, y el estrés podría causar una interrupción en esa comunicación.
- **Entorno familiar:** las mascotas y los animales de granja pueden favorecer la salud intestinal.

Las enfermedades diagnosticadas incluyen:

- **Estreñimiento:** Tener menos de 3 deposiciones por cada semana. Las causas podrían ser una mala alimentación, medicamentos, obstrucciones y desequilibrios en el estilo de vida. El tratamiento podría incluir un aumento de la ingesta de fibra y agua, ejercicio o medicamentos.⁵
- **Intolerancias alimentarias:** Dificultad para digerir los alimentos. Las causas podrían ser el gluten, el glutamato monosódico y la lactosa, que son los más comunes. El tratamiento incluye evitar a los agresores o comer porciones más pequeñas.³
- **Acidez estomacal o enfermedad de reflujo gastroesofágico:** El flujo del ácido estomacal desde el estómago hacia el esófago. Las causas podrían ser la obesidad, los antecedentes familiares, el consumo excesivo de tabaco o alcohol y ciertos alimentos.⁴



Los síntomas de la enfermedad digestiva incluyen:²

- Dificultad para tragar
- Acidez estomacal
- Indigestión
- Náuseas o vómitos
- Gases, eructos e hinchazón
- Dolor abdominal
- Diarrea o estreñimiento
- Sangrado
- La pérdida de peso

- **Síndrome de Colon Irritable (IBS):** Se produce cuando los intestinos no funcionan correctamente. Las causas podrían ser el estrés, los antecedentes familiares y las intolerancias alimentarias. El tratamiento podría incluir el autocuidado, el aumento de fibra y agua, ejercicio y control del estrés.⁷
- **Enfermedad celíaca:** Dificultad para digerir el gluten. Es provocada por un trastorno del sistema inmunitario cuya causa se desconoce. El tratamiento incluye seguir una dieta sin gluten.⁶
- **Enfermedad de Crohn:** Enfermedad intestinal inflamatoria. Los riesgos incluyen la edad, el origen étnico, el consumo de tabaco, la herencia biológica y los factores desencadenantes del sistema inmunitario. El tratamiento incluye terapia con medicamentos, nutrición y dejar de fumar.⁸



Maneras sencillas de mejorar la digestión:¹

- Moderar el tamaño de las porciones
- Desayunar
- Comer a intervalos regulares
- Comer relajado
- Comer sentado



Alimentos que podrían mejorar la digestión:¹⁰

- **Fibras:** Cereales integrales (avena y arroz integral), tubérculos (batatas y zanahorias) y verduras (brócoli y judías verdes)
- **Alimentos ricos en probióticos:** Alimentos fermentados (yogur, encurtidos y chucrut)
- **Alimentos alcalinos:** Bananas, melones, coliflor y frutos secos
- **Alimentos hidratantes:** Apio, pepino, sandía y sopas a base de caldo
- **Otros:** Jengibre, agua de limón con miel y té de hierbas

Ciertos alimentos y bebidas pueden desencadenar acidez estomacal en algunas personas, entre ellos:

- Alimentos picantes
- Cebollas
- Productos cítricos
- Productos derivados del tomate, como ketchup
- Alimentos fritos o grasos
- Menta
- Chocolate
- Alcohol, bebidas carbonatadas, café u otras bebidas cafeinadas
- Comidas copiosas o grasas



Fuentes:

1. OSF Healthcare. <https://www.osfhealthcare.org/blog/why-is-gut-health-important/>. 2023. Consultado en octubre de 2024.
2. American College of Gastroenterology. <https://gi.org/topics/digestive-health-tips/>. 2024. Consultado en octubre de 2024.
3. Mayo Clinic. <https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/food-intolerance-or-food-allergy>. 2022. Consultado en octubre de 2024.
4. Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/gerd/symptoms-causes/syc-20361940>. 2024. Consultado en octubre de 2024.
5. Mayo Clinic. https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/constipation/symptoms-causes/syc-20354253?_ga=2.26664701.1318499061.1603202524-1005421510.1603202524. 2023. Consultado en octubre de 2024.
6. Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/celiac-disease/symptoms-causes/syc-20352220>. 2023. Consultado en octubre de 2024.
7. Mayo Clinic. https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/irritable-bowel-syndrome/symptoms-causes/syc-20360016?_ga=2.203395537.1318499061.1603202524-1005421510.1603202524. 2024. Consultado en octubre de 2024.
8. Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/crohns-disease/symptoms-causes/syc-20353304>. 2024. Consultado en noviembre de 2024.
9. Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/heartburn/symptoms-causes/syc-20373223>. 2022. Consultado en octubre de 2024.
10. Harvard Health Publishing. <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/how-to-get-more-probiotics#:~:text=The%20most%20common%20fermented%20foods,sourdough%20bread%20and%20some%20>. 2023. Consultado en octubre de 2024.